

**Libris**.RO

Respect pentru oameni și cărți

**LISE BOURBEAU**



Ediția a 2-a, revizuită

**Editura Ascendent**  
București, 2018

© Lise Bourbeau 2009

Écoute et mange. Stop au controle!

Editor: Clara Toma

Traducere: Doina Anghel

Copertă și tehnoredactare: Magda Căpraru

## Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**BOURBEAU, LISE**

**Ascultă, mănâncă și încetează să te controlezi** / Lise

Bourbeau. - Ed. a 2-a, rev.. - București : Ascendent, 2018

ISBN 978-973-1859-95-8

159.9

Toate drepturile aparțin Editurii Ascendent.  
Reproducerea integrală sau parțială,  
sub orice formă, a textului din această carte  
este posibilă doar cu acordul scris  
al Editurii Ascendent.

Copyright@2018 Editura Ascendent

www.edituraascendent.ro  
E-mail: office@edituraascendent.ro

## Cuprins

Mulțumiri .....	6
Introducere.....	7

### Capitolul I

De ce există atât de mult control .....	10
Ce este controlul? .....	10
Legătură dintre control și răni.....	11
Controlul, frică, credință și rana.....	14
Activarea unei răni .....	14
Rana de respingere .....	16
Rana de abandon .....	17
Rana de umilire .....	18
Rana de trădare .....	19
Rană de nedreptate .....	21
Conștientizarea gradului de control .....	22

### Capitolul 2

Legăturile dintre control și alimentație .....	24
Influența comportamentului mamei .....	24
Rana de respingere și alimentația .....	27
Rana de abandon și alimentația .....	28
Rana de umilire și alimentația.....	29
Rana de trădare și alimentația.....	30
Rana de nedreptate și alimentația.....	31
Alegerea alimentelor .....	35
Diferite comportamente alimentare.....	38

### Capitolul 3

Îți cunoști nevoile corpului? .....	40
Cele șase elemente nutritive .....	41
A mânca încet și a savura mâncarea.....	46
Să oferi corpului ceea ce are nevoie.....	47
Să îți fie foame dar să nu știi ce să mănânci.....	50

### Capitolul patru

Cunoașterea prin alimentație .....	52
Agenda zilnică.....	53
Alte șase motive pentru a te alimenta .....	55

Legătură dintre evenimentele cotidiene și motivație .....	58
Interpretarea celor cinci motivații.....	59
Compulsia .....	62
Retrospectiva .....	63

## Capitolul cinci

Alimentația și greutatea.....	68
Influența rănii de respingere asupra greutății .....	71
Influența rănii de abandon asupra greutății .....	72
Influența rănii de umilire asupra greutății .....	72
Influența rănii de trădare asupra greutății .....	75
Influența rănii de nedreptate asupra greutății .....	76
Concluzie.....	78
Trebuie să ne cântărim sau nu?.....	79
Grupurile de susținere pentru pierderea în greutate .....	79
A conștientiza și a te îngriși.....	80
Creșterea bruscă în greutate .....	81

## Capitolul șase

Renunțarea și alimentația .....	82
Greutatea ideală.....	82
Nevoile cotidiene sunt diferite.....	85
Respectarea nevoilor celorlalți .....	86
Evitarea conflictelor în timpul mesei .....	90
Cum știi când îți este foame și când nu îți este foame .....	91
Să mănânci ceea ce îți place .....	95
Când mănânci ceea ce nu îți place .....	99
Alergiile și intoleranțele alimentare .....	101
Teama de a-ți fi foame.....	103
Varietatea alimentelor.....	104
Alimentația naturală .....	105
Rolul exercițiilor fizice în detoxifierea organismului .....	107
Respirația .....	110
Lumina, energie, mulțumire.....	111
Cum poți afla dacă ceva este benefic pentru tine .....	112
Bulimia .....	116
Hiperfagia .....	118

Anorexia .....	119
Comportamentul obsesional.....	121

## Capitolul șapte

Cum să te accepți și să te iubești în alegerile tale.....	124
Nu pot să fiu ceea ce vreau să fiu dacă nu accept mai întâi ceea ce nu vreau să fiu. ....	124
Descoperirea propriilor răni .....	125
Vindecarea rănilor .....	129
Culpabilitatea.....	131
Frica pentru sine.....	135
Responsabilitatea .....	136
Împăcarea cu părinții .....	140
Să fii ceea ce vrei să fii.....	142
Acceptă-ți propria greutate .....	144
Cum să accepți greutatea celorlalți.....	146
Cum să îți ascuți nevoile celor trei corpuri .....	150
A te respecta și a te iubi.....	156
Schimbarea și vindecarea fizică.....	159

## Recapitulare și concluzii .....

Completarea agendei zilnice .....	162
Sfaturi pentru perfecționiști .....	165
Interpretarea celor cinci motivații.....	166
Concluzie.....	168

## De ce există atât de mult control

O persoană care nu se controlează în viața ei, își poate permite să fie ea însăși, atât în aspectele pozitive cât și în cele negative. O astfel de persoană nu se judecă. Nu se acuză. Se acceptă așa cum este, în fiecare moment al vieții ei. Felul ei de a trăi se reflectă în corpul mental, emoțional și fizic. Iar cum acesta din urmă este un corp tangibil, mai conștient și mai vizibil, este corpul prin care putem să aflăm cel mai repede ce se întâmplă în celelalte două corpuri, care sunt mai subtile. Controlul pe care îl exercităm cu toții, într-un anumit grad și în anumite situații începe pe plan psihologic. Și pentru că nu putem disocia cele trei corpuri care formează învelișul nostru material, acest control - mental sau emoțional se reflectă imediat în lumea noastră fizică, de exemplu în alimentație. Atunci când te privezi de ciocolată, poate crezi că acest control este doar de ordin fizic! Dar nu este deloc așa. Este mult mai mult decât fizic și are loc în același timp pe celelalte planuri. Obiectivul primelor două capitole ale cărții este prin urmare acesta: să afli cum să devii conștient de diversele metode de control pe care le folosești și de influența acestora asupra alimentației.

### Ce este controlul?

A te controla sau a vrea să îi controlezi pe alții înseamnă a supraveghea, a sta la pândă. De fapt înseamnă să domini, să îți Iași ego-ul să conducă.

Ego-ul este cel care întreține toate fricile noastre și care ne face să acționăm și să reacționăm în funcție de ceea ce crede, fiind sigur că astfel va fi mai bine pentru noi. Din nefericire, ego-ul nostru ignoră faptul că, de fiecare dată când suntem conduși de o frică, nu

mai suntem noi înșine, nu ne mai ascultăm adevăratele noastre nevoi. Ego-ul există și supraviețuiește datorită energiei noastre mentale, nu este format decât din memorie. Prin urmare, nu poate trăi decât în trecut. Îi este imposibil să cunoască nevoile actuale ale ființei noastre. De aceea este foarte important să fim conștienți de ceea ce ne conduce viața, precum și de momentele în care vrem să controlăm. În plus, mijloacele de control pe care le folosim ne ajută să devenim conștienți de una dintre rănilile noastre.

### Legătura dintre control și răni

Am ales să enumăr mijloacele de control utilizate, în funcție de rana care este activată. Pentru cei care nu sunt familiarizați cu cele cinci răni principale ale sufletului, despre care se vorbește pe larg în atelierelor școlii *Ascultă-ți corpul*, acestea sunt: RESPINGEREA, ABANDONUL, UMILIREA, TRĂDAREA și NEDREPTATEA. Fiecare rana este asociată cu diferite mijloace de a se controla sau de a-i controla pe alții. De fiecare dată când viața ta nu se desfășoară cu bucurie, fericire, pace, armonie, ceea ce înseamnă că fiecare emoție, fiecare frică, fiecare afecțiune sau boală, fiecare problema trăită, atât pe plan fizic cât și pe plan emoțional și mental, indică faptul că una dintre rănilile tale a fost activată și că te afli în reacțional.

Nu mai ești tu însuși, rana ta care a fost atinsă, te face să porți o mască, diferită pentru fiecare rană în parte. Purtăm această mască, crezând că astfel vom fi protejați și nu vom mai simți durerea asociată rănii. Pentru a afla mai multe lucruri despre aceste măști și despre răni în general, îți sugerez să consulți cartea mea despre acest subiect<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> *Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înșine*, Lise Bourbeau. Editura Ascendent, București, 2006

Reamintesc faptul că fiecare dintre noi ne naștem cu aceste cinci răni, dar care se manifestă cu intensități diferite. Aceste răni sunt cele care împiedică sufletul să se întoarcă să fuzioneze cu spiritul, în armonia totală a ființei. De aceea ne reîncarnăm mereu: pentru a conștientiza aceste răni și a le putea vindeca și a redeveni din nou noi înșine. La început, aceste răni sunt activate de către părinții noștri - sau orice persoană care îndeplinește funcția de părinte plecând de la momentul concepției, până la vârstă de șapte ani. După aceea ele sunt activate de orice persoană care îți amintește un eveniment oarecare, trăit în relația cu unul dintre părinții tăi sau cei care au îndeplinit rolul de părinți. De fapt, atunci când reacționăm din cauza uneia sau mai multor răni atinse, nu mai suntem noi înșine. Nu ne mai ascultăm adevăratele nevoi și vrem să controlăm. O credință asociată răni activate ne influențează să acționăm în funcție de o frică, în loc să ne ascultăm adevăratele nevoi pe care le avem. **Îți reamintesc faptul că, fiecare frică este întotdeauna o frică pentru tine. Atunci când ești convins că îți este frică pentru altcineva, adevărată frică este, de fapt, cea pe care o simți pentru tine, în ideea că frica pe care o ai pentru celălalt s-ar putea manifesta.**

Când credem că ne este frică pentru altcineva, ego-ul nostru este cel care ne joacă o farsă, pentru a nu putea deveni conștienți de adevărată cauza a problemei. Iată un exemplu cu o astfel de situație. Am cunoscut un cuplu, în care soția îi spunea mereu soțului ei ce trebuia să mănânce, când să mănânce și când să se oprească. Soțul suferea de diabet și era supraponderal. În plus, soția controla și ce medicamente lua soțul ei.

Într-o zi, soțul meu și cu mine i-am întâlnit la restaurant, la puțin timp de când se întorseseră amândoi de la o cură într-un centru de sănătate,

pentru a slăbi câteva kilograme. Era prima lor masă "adevărată" după mai bine de două săptămâni. Când soțul ei început să bea vin, soția a început să se uite lung la el (control non-verbal). Apoi a luat coșul cu pâine și l-a așezat cât mai departe de ei. A făcut același lucru cu untul (control pe plan fizic). Nu îndrăznea să spună tare ceea ce gândea (control pe plan mental), dar nu era greu să simți furia din interiorul ei (control pe plan emoțional). Ceea ce părea să o deranjeze cel mai mult era faptul că soțul ei savura cu mare plăcere ceea ce mânca și bea și se prefăcea că nu își dă seama ce se întâmplă. La sfârșit, pentru desert a comandat două cupe de înghețată cu crema Chantilly. Soția lui a izbucnit și a început să țipe în restaurant că este un idiot, inconștient... și mă opresc aici. I-a reamintit cu insistență suma mare de bani pe care o cheltuiseră pentru cură și toate astea pentru nimic, a adăugat ea furioasă. Puțin mai târziu, când am rămas singură cu ea, am întrebat-o de ce era atât de furioasă. Era evident că furia se datora faptului că nu reușea să îl controleze pe soțul ei, la fel de mult cum se controla pe ea însăși. Mi-a mărturisit teama ei mare de a-și pierde soțul, dacă acesta continuă să aibă atâtea excese. Pentru că știam că de fapt nu îmi vorbea despre adevărată ei frică, am continuat să îi pun întrebări, până când am aflat natura exactă a fricii ei individuale, dacă soțul ei avea să moară. Astfel, am aflat că primul ei soț se hrănea foarte prost. Era un om de afaceri, mereu pe drumuri, care murise de o criză cardiacă. Deși trecuseră mai mulți ani de la moartea acestuia, ea se mai simțea încă vinovată de acel incident. Era convinsă că, dacă s-ar fi ocupat mai mult de alimentația soțului ei, ar fi putut evita că acesta să moară. Doar gândul că ar fi putut avea pe conștiința moartea celui de-al doilea soț o speria atât de tare, încât devenise obsedată de acest lucru.

Respect După cum ai putut constata, din acest exemplu, se pot observa clar controlul, frică și credință. Toate acestea indică faptul că a fost activată o rană. În cazul acestei femei, putem observa două răni, nedreptatea și trădarea. O persoană care suferă de nedreptate caută perfecțiunea peste tot. În mod constant, acea femeie își poartă pică deoarece nu a fost o soție perfectă față de primul ei soț și face tot posibilul pentru a fi perfectă pentru cel de-al doilea soț. Poartă masca "rigidului". Persoană care suferă de trădare are o dificultate în a avea încredere. În acest caz, soția îi poartă pică soțului pentru că nu are încredere în ea și nu apreciază tot ceea ce face pentru el. Poartă masca "dominatorului". Aceasta din urmă, care nu mai este ea însăși și nu-și mai ascultă nevoia de a savura o masă bună, în compania soțului și a prietenilor ei, a reacționat în mod automat. Vrea să controleze totul, lucru care indică faptul că poartă masca asociată rănii ei.

### Activarea unei răni

Atunci când vorbesc despre o rana activată, mă refer la faptul că rănilor noastre sunt în continuare prezente în noi, dar nu sunt tot timpul activate. Se activează atunci când altcineva le trezește și astfel reacționăm. Este posibil că una dintre rănilor tale să fie activată fără să fie nimeni în preajma ta în acel moment. De exemplu, ești singur la tine acasă, ai vrea să lenevești câteva ore și dintr-o dată, o voce din mintea ta îți spune că nu ai dreptul să fii leneș, deoarece este ceva rușinos. Chiar dacă ești singur, teamă care te cuprinde este cauzată de o credință dobândită în copilărie, în general, de la unul dintre părinți. Frică de a fi judecat ca fiind leneș continuă să existe în tine și te influențează să fii activ și să nu fii leneș. Faci acest lucru din teama de a nu fi surprins în

flagrant când ești leneș sau de teama că cineva ar putea afla că uneori ești leneș. Prin urmare, o rana este întotdeauna activată de frică cuiva precum și de credință întreținută, cu scopul de a evita împlinirea acelei frici. Cunoșc chiar și persoane care continuă să se teamă de părinții lor decedați. Atunci când îndrăznesc să acționeze sau să fie într-un mod contrar a ceea ce credeau părinții lor, se poate vedea imediat teama sau culpabilitatea lor atunci când spun: "Dacă mama m-ar vedea acum, s-ar învârti în mormânt."

Fiecare rană poate fi activată în trei moduri, uneori total inconștient:

1. frica de a fi rănit de celălalt
2. frica de a-I răni pe celălalt
3. faptul de a te răni pe tine însuși.

Putem vorbi despre control nu doar atunci când ne abținem de a face ceva sau de a fi într-un anumit fel, ci și de fiecare dată când nu reușim să ne controlăm. Astfel, simțindu-ne foarte vinovați, ne purtăm pică pentru că nu am știut să ne controlăm. De obicei, majoritatea dintre noi nici măcar nu suntem conștienți atunci când se activează o rană. Reacția noastră la o anumită situație sau persoană ne poate indica acest lucru. Toate modurile de a ne controla, pe care le-am menționat în acest capitol sunt o reacție și nu o acțiune voluntară. În capitolul următor vei vedea cum aceste reacții pot influența modul în care te alimentezi.

Vei descoperi astfel un alt mod de a deveni conștient de faptul că o rană a fost reactivată.

Acestea sunt, în continuare, modalitățile prin care te controlezi atunci când este activată o anumită rană.

Respect Vom începe cu rana de respingere. Cum te controlezi atunci când îți este teamă că vei fi respins, îți este teamă că vei respinge pe cineva sau atunci când te respingi tu însuși? Atunci când ești obsedat de ceva ce ai de făcut sau de spus și îți este frică sau de ceva ce a atins și a reactivat rana pe care o ai.

- Când suferi de insomnie din cauza unei activități mentale prea încărcate;
- Când fugi de o situație evitând locul în care te afli sau plecând în astral (ești "cu capul în nori");
- Când negi o situație, nu vrei să o vezi în realitate. Poți face acest lucru pentru a te convinge că persoana sau situația aceea nu te-a deranjat, emoționat sau atins deloc. Acest gen de control este de obicei inconștient. Este bine să îi rugăm pe cei apropiați să ne ajute să descoperim momentele în care fugim negând realitatea;
- Când negi veridicitatea unui compliment, crezând că, dacă acea persoană te cunoștea cu adevărat, nu ți-ar fi făcut niciodată acel compliment;
- Când îți este rușine SĂ FII ceea ce ești și nu vrei să fii descoperit așa cum ești;
- Când te închizi în tine, te abții să spui sau să faci ceva de teamă că celălalt nu te mai iubește, nu te mai apreciază.

Un lucru important cu privire la rana de respingere este că aceasta este întotdeauna activată de o frică la nivelul lui A FI și nu la nivelul lui A AVEA sau A FACE. De exemplu, dacă ai de vorbit sau de făcut ceva în față unui public, este posibil să te pregătești exagerat de mult și să nu dormi deloc. Frica ta adevărată nu este aceea că nu vei face bine lucrurile, ci mai degrabă aceea că vei fi judecat ca fiind NUL, dacă nu faci prezentarea perfect, în funcție de

așteptările celorlalți și, mai ales conform propriilor tale așteptări, de obicei nerealiste.

Dacă faci parte din această categorie, este foarte posibil să te controlezi în ceea ce faci și în ceea ce spui, mai ales pentru a fi iubit și pentru a te simți acceptat așa cum ești, în loc să fii considerat bun de nimic.

### *Rana de abandon*

Vom continua cu comportamentul controlat adoptat atunci când îți este teamă de abandon sau de a abandona pe cineva sau când te abandonezi pe tine însuși.

- Când te prefaci că ești vesel, bucuros, fericit, pentru a-i face pe plac partenerului;
- Când te supui nevoilor celorlalți, crezând că acest lucru te face fericit;
- Când plângi pentru a primi atenția cuiva;
- Când îți exprimi o cerere sau o nemulțumire pe un ton plângăcios;
- Când îi deranjezi mereu pe ceilalți pentru a primi atenție;
- Când faci pe victima, adică atunci când îți atragi inconștient probleme;
- Când povestești ceea ce ți se întâmplă într-un mod dramatic, exagerând;
- Când profiți de o boală pentru a-i manipula pe ceilalți, pentru că cineva să se ocupe de tine;
- Când nu îți ascuți nevoile, de teamă că celălalt crede că îl vei abandona. Când începi ceva și renunți înainte de a-ți fi atins scopul acuzând pe nedrept pe cei care care, în accepțiunea ta, ar fi trebuit să te susțină;
- Când simți nevoia de a povesti tot ceea ce ți se întâmplă, la telefon sau direct cuiva;
- Când te crezi incapabil de a face față morții cuiva drag;

- Când suporti orice, de teamă că vei fi abandonat, de obicei de un partener sau de un copil;
- Când nu te poți hotărî să închei o relație de teamă că vei rămâne singur, chiar dacă știi că va fi mai bine pentru tine;
- Când ceri să fii ajutat, înainte chiar de a verifica dacă poți face acel lucru tu însuși;
- Când întrerupi pe cineva pentru a vorbi de propriile tale probleme;
- Când crezi că problemele tale sunt mult mai importante decât ale celorlalți.

### ***Rana de umilire***

Dacă suferi de rana de umilire, acestea sunt comportamentele de control cele mai frecvent folosite, atunci când te temi că vei umili o altă persoană sau că vei fi umilit sau că te vei umili tu însuși:

- Când Iași pe cineva să te doboare fizic sau psihic, fără să spui nimic;
- Când te obligi să oferi ajutor unei persoane aflate în dificultate, lăsând la o parte propriile tale nevoi;
- Când te abții să spui orice lucru negativ despre o altă persoană;
- Când îți controlezi pulsunile fizice, crezând că Dumnezeu vede totul;
- Când te acuzi că ești murdar, nedemn;
- Când te dezgustă propria ta persoană;
- Când îi faci pe ceilalți să râdă pe seama ta, umilindu-te;
- Când îi întorci celuilalt un compliment, considerând că ești nedemn să îl primești și, mai ales, că celălalt este mai demn, îl merită mai mult decât tine;

- Când faci totul pentru a părea impecabil în ochii lui Dumnezeu;
- Când crezi că trebuie să alini suferința celorlalți, a întregii umanități;
- Când îi consideri pe ceilalți mai importanți decât tine, crezând că aceștia suferă mai mult;
- Când te abții de la plăcerea fizică, de teamă că vei fi considerată o femeie ușoară, de exemplu;
- Când nu îți realizezi o plăcere fizică, de teamă că vei fi considerat egoist.

### ***Rana de trădare***

Rana de trădare este cea care te determină cel mai mult să vrei să îi controlezi pe ceilalți.

Acestea sunt diferitele mijloace de control utilizate atunci când îți este teamă că vei fi trădat de către cineva sau că vei trăda tu pe cineva

Să nu uiți că ceea ce le faci celorlalți, îți faci de fapt ție însuși. Putem suferi de trădare de fiecare dată când există o încălcare a încrederii, o minciună, o promisiune nerespectată, lașitate, o lipsă de responsabilitate. În plus, toate aceste forme de control, în acest caz, se manifestă în relația cu o persoană de sex opus.

- Când vrei să ai ultimul cuvânt de spus;
- Când minți;
- Când îl întrerupi pe celălalt înainte că acesta să termine ceea ce are de spus;
- Când păstrezi ranchiună și nu mai vrei să vorbești cu celălalt;
- Când vorbești tare, ocupând tot spațiul când vorbești cu cineva;
- Când nu ai încredere în celălalt, deoarece îți este teamă;